

Inhalt

| | |
|---|------------|
| Vorwort von Frau Mok Chong Meng..... | 7 |
| Einführung..... | 11 |
| Schreibweise chinesischer Begriffe in diesem Buch..... | 12 |
| Geschichte und Besonderheiten des Huichungong..... | 12 |
| Theorie zum Huichungong..... | 18 |
| Eigenschaften des Huichungong..... | 21 |
| Lernmethoden des Huichungong..... | 24 |
| Die zehn Übungen der ersten Stufe der Stehenden Methode des Huichungong..... | 27 |
| Vorbereitungsübung..... | 29 |
| Übung 1: Die Mitte in sechs Richtungen finden (Regulation des Körpers)..... | 37 |
| Übung 2: Erinnerung an die Jugend (Regulation des Geistes)..... | 43 |
| Übung 3: Qi führen und harmonisieren (Regulation der Atmung)..... | 49 |
| Übung 4: Das verbrauchte Qi ausstoßen und das frische Qi aufnehmen..... | 63 |
| Übung 5: Der kleine Drache macht einen Frühlingsausflug..... | 81 |
| Übung 6: Der Sagenvogel schwebt in großer Höhe..... | 117 |
| Übung 7: Das goldige Kind bewegt den Körper geschmeidig..... | 143 |
| Übung 8: Die Nieren erwärmen und die Essenz nähren (Übung der Essenz)..... | 157 |
| Übung 9: Qi fließen lassen und nähren (Übung des Qi)..... | 165 |
| Übung 10: Entspannen, Ruhe bewahren und den Geist nähren (Übung des Geistes)..... | 175 |
| Nachwort..... | 181 |
| Anhang..... | 183 |
| Die Positionen der Akupunkturpunkte..... | 184 |
| Die Namen aller Übungen der neun Methoden des Huichungong..... | 194 |
| Interview mit Frau Mok Chong Meng..... | 197 |
| Biografie von Frau Mok Chong Meng (Mok Zhuang Ming)..... | 206 |
| Auch von Lotus-Press..... | 207 |